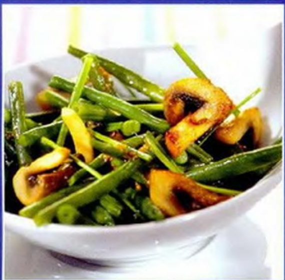
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (70) октябрь 2006

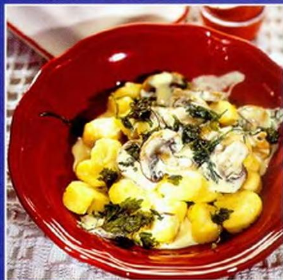
журнал для тех, кто любит готовить

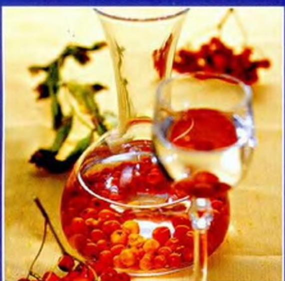


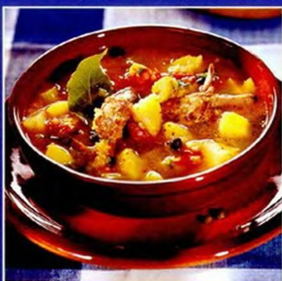














www.gastromag.ru

■ теплый салат с говядиной ■ закуска из фасоли ■ рулеты из сладкого перца ■ тыквенное суфле ■ суп из тыквы и моркови ■ суп из бараньих ребрышек с чечевицей ■ фунчоза ■ салтимбока из индейки ■ крабовый салат с «бантиками» ■ «спиральки» с лососиной ■ аджапсандали, грузинское овощное блюдо ■ форель на пару с овощами ■ картофельные ньокки ■ сырные палочки с ветчиной ■ яблочный пудинг ■ настойка на рябине ■ капуста, квашенная с клюквой

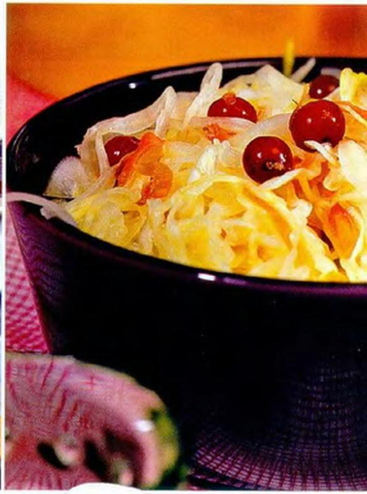
ISSN 1728-5948


The taste of Italian style.
cayenne









Дорогие друзья!

Сезон тыквы начался! И поэтому в этом номере вы найдете сразу несколько рецептов из этого замечательного плода. Кстати, тыква хороша не только своим вкусом. Ее яркий «солнечный» цвет поднимает настроение и улучшает пищеварение.

Ну, а «Школа гастронома» продолжает конкурс на лучший рецепт блюд из осенних овощей. Два победителя получат в подарок мясорубку и соковыжималку фирмы Philips.

Ждем ваших писем до 1 ноября с. г.

Желаем успехов,

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- Maggi блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

содержание

теплый салат с говядиной

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** говяжьей вырезки
- **150 г** мякоти тыквы
- **150 г** консервированных початков кукурузы
- **1** лук-порей (только белая часть)
- **1** помидор
- **2–3** веточки петрушки
- **1** веточка тархуна
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2,5 ст. л.** соевого соуса
- **1 ч. л.** семян кунжута
- **100 мл** белого сухого вина
- сахар, перец по вкусу





Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
1 порция: 421,8 ккал
белки – 31,8 г, жиры – 21,8 г, углеводы – 24,6 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Говядину вымыть, обсушить и тонко нарезать. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать пластинками. Порей вымыть и нарезать кольцами. Каждый початок кукурузы разрезать вдоль пополам. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.

2 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить мясо, 3 мин. Добавить тыкву, порей и кукурузу. Готовить 5 мин.

3 Соевый соус смешать с вином, зеленью и кунжутом. Добавить сахар и перец по вкусу. Влить смесь в сковороду с мясом и овощами, протушить 1 мин. Снять с огня. Добавить дольки помидора, перемешать и выложить в салатницу.

закуска из фасоли

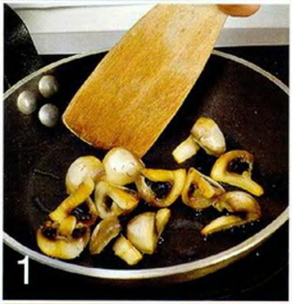


ЧТО НУЖНО:

300 г	зеленой стручковой фасоли
1 ст. л.	оливкового масла
10	шампиньонов
1	пучок зеленого лука

Для заправки:

75 мл	оливкового масла
75 мл	соевого соуса
2	зубчика чеснока
1 ст. л.	тертого корня имбиря
1 ст. л.	меда
•	щепотка молотого перца чили
2 ч. л.	лимонного сока



1

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
1 порция: 528,3 ккал
белки – 9,7 г, жиры – 46,9 г, углеводы – 16,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны вымыть, крупно нарезать. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить грибы, 4 мин. Снять с огня.

2 Фасоль вымыть, опустить на 3 мин. в кипящую подсоленную воду. Переложить шумовкой в миску с холодной водой.

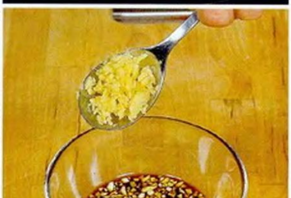
*** В этом рецепте можно использовать консервированную стручковую фасоль.**

3 **Приготовить заправку.** Чеснок очистить, измельчить. Смешать оливковое масло с соевым соусом и медом. Добавить чеснок, имбирь, чили и лимонный сок. Перемешать.

Выложить в салатницу грибы и фасоль, полить заправкой и перемешать.



2



3


СПОНСОР РЕЦЕПТА
ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО
MAGIC TREE

рулеты из сладкого перца



ЧТО НУЖНО:

- **4** сладких перца
- **2 ст. л.** растительного масла
- **100 г** сыра (российского или гауда)
- **2 ст. л.** сметаны
- **1 ч. л.** **молотого перца чили «Волшебное Дерево»**
- **1** пучок укропа
- **1** пучок петрушки
- соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 226,6 ккал
белки – 8,0 г, жиры – 17,7 г, углеводы – 8,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Противень накрыть листом фольги или пергамента. Перцы вымыть, обсушить и положить на противень, сбрызнуть растительным маслом. Запекать 10 мин. Вынуть из духовки, переложить в миску, накрыть пищевой пленкой и оставить на 15 мин.

2 Сыр натереть на крупной терке. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Смешать сыр, зелень и сметану. Добавить соль и чили. Перемешать.

3 С перцев снять кожицу, удалить сердцевину. Сделать на каждом перце продольный разрез сверху донизу.

4 Положить перцы на разделочную доску внутренней стороной вверх. Уложить на каждый сырную начинку. Разровнять поверхность.

5 Свернуть перцы с начинкой кулечком.

6 Чтобы сохранить форму, завернуть каждый перец в фольгу и поставить в холодильник на 2 ч.

КСТАТИ

Сочетание свежего сладкого перца, мягкого сыра и острого перца чили придает этому блюду особую пикантность. Пряности российской компании «Волшебное дерево» отличаются разнообразием и высоким качеством.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
WMF

тыквенное суфле



ЧТО НУЖНО:

150 мл	молока
40 г	муки
5 г	крахмала
40 г	сливочного масла
•	щепотка соли
1 ст. л.	сахара
3	яйца
100 г	тыквы

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
1 порция: 398,9 ккал
белки – 10,3 г, жиры – 26,1 г, углеводы – 30,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Тыкву очистить от кожуры и семян, завернуть в фольгу и запекать до готовности, 35 мин. **Разделителем для яйца WMF** отделить белки от желтков.

2 В **специальном ковше WMF Summertopf** растопить сливочное масло. Не снимая с огня, добавить муку, используя **просеиватель для муки WMF**. Постоянно размешивая, довести до кипения и сразу же снять с огня. Продолжая интенсивно размешивать, влить теплое молоко. По консистенции смесь должна напоминать жидкую манную кашу.

3 Добавить желтки. Перемешать. Поставить на ковш **мельницу для овощей WMF**, выложить в него тыкву и протереть ее в пюре. Еще раз перемешать. Переложить в **керамическую миску WMF** и дать немного остыть.

4 Постепенно добавляя сахар и крахмал, **венчиком WMF** взбить белки в пышную крепкую пену.

5 Добавить взбитые белки в тыквенную смесь. **Специальной ложкой WMF** перемешать легкими движениями снизу вверх, чтобы белки не осели.

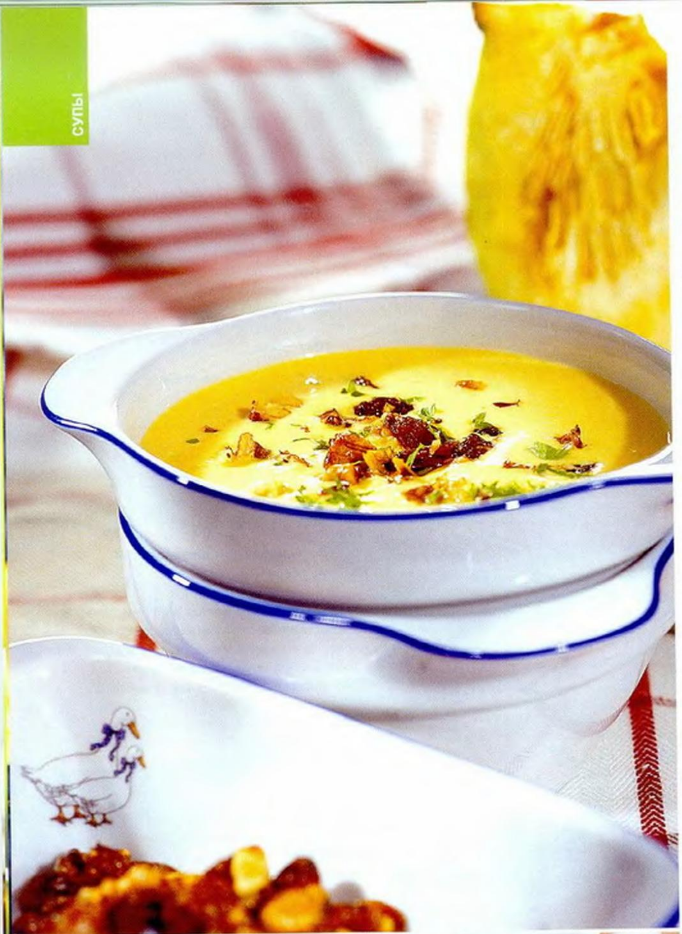
6 Разогреть духовку до 180 °С. **Формы для суфле WMF** смазать сливочным маслом и слегка присыпать сахаром. Выложить суфле, поставить в духовку и выпекать 15 мин. Суфле должно подняться и подрумяниться.

КСТАТИ

Специальный ковш WMF Summertopf оптимален для подогрева молока, приготовления суфле, каш, муссов, кремов, поскольку имеет двойное дно и резервуар для воды, что обеспечивает эффект пароварки. Приготовленное в нем блюдо не пригорает. Ковш изготовлен из уникального материала Cromorgan®*.



*Cromorgan – зарегистрированная торговая марка WMF.



суп из тыквы и моркови

ЧТО НУЖНО:

300 г	мякоти тыквы
2	морковки
100 мл	сливок жирностью 20%
•	соль, белый перец по вкусу
75 г	изюма
75 г	очищенных грецких орехов
2 ст. л.	сливочного масла

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 658,8 ккал
белки – 10,1 г, жиры – 46,8 г, углеводы – 49,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву и морковь очистить, нарезать небольшими кубиками. В кастрюле растопить 1 ст. л. сливочного масла и тушить в нем овощи на среднем огне 10 мин. Затем влить 1 стакан горячей воды и варить еще 10 мин. Перелить суп в чашу блендера и измельчить в пюре.

2 Вернуть суп в кастрюлю, добавить сливки, соль и белый перец. Помешивая, прогреть, 3–4 мин.

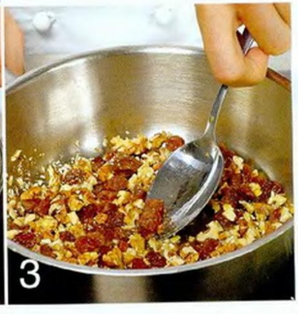
3 Орехи крупно порубить, изюм промыть. Обжарить орехи вместе с изюмом на оставшемся сливочном масле. Добавить в суп.



1



2



3



суп из бараньих ребрышек с чечевицей



ЧТО НУЖНО:

- **3 ст. л.** **МАГГИ® ЗАЖАРКА**
- **500 г** бараньих ребрышек
- **100 г** красной чечевицы
- **3** картофелины
- **2** черешка сельдерея
- **3** зубчика чеснока
- **2** помидора
- **1** небольшой острый перец
- **1** пучок петрушки
- **1** лавровый лист
- **3 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 629,5 ккал
белки – 25,7 г, жиры – 45,7 г, углеводы – 28,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чечевицу промыть (пока стекающая вода не станет прозрачной). Залить холодной водой и оставить на 1 ч.

2 Ребрышки вымыть. Картофель очистить, крупно нарезать. Сельдерей, перец и помидоры вымыть. Сельдерей нарезать наискось кусочками шириной 2 см, помидоры – кубиками, перец разрезать пополам и очистить от семян.

3 В кастрюле разогреть растительное масло. Обжарить ребрышки, 4 мин. Добавить картофель, сельдерей, перец и чеснок. Готовить на среднем огне, 5 мин.

4 Влить 1 л воды, увеличить огонь и довести суп до кипения. Готовить до полуготовности картофеля, 4 мин.

5 Добавить помидоры, лавровый лист и **МАГГИ® ЗАЖАРКУ**.

6 Выложить чечевицу, готовить на среднем огне еще 10 мин. Добавить измельченную петрушку, накрыть крышкой. Снять суп с огня, удалить лавровый лист. Дать настояться 20 мин.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

Zepter INTERNATIONAL HOME ART

На фото: сковорода ВОК от Zepter

фунчоза



ЧТО НУЖНО:

- **300 г** филе говядины
- **500 г** крахмальной лапши
- **1** небольшая редька
- **2** морковки
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **2 ст. л.** соевого соуса
- растительное масло для обжаривания
- перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 668,1 ккал
белки – 26,1 г, жиры – 15,9 г, углеводы – 110,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Редьку, морковь, лук и чеснок очистить. Редьку и морковь нарезать тонкой соломкой, лук – кольцами, чеснок измельчить.

2 Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками.

3 **В сковороде ВОК от Zepter** раскалить растительное масло. Выложить мясо и жарить, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, 4 мин.

4 Добавить редьку, морковь и лук. Приправить перцем, перемешать и готовить 2 мин.

5 Добавить чеснок и соевый соус. Перемешать и готовить еще 2 мин. Снять с огня и отставить.

6 В большой кастрюле вскипятить воду. Положить лапшу и варить, помешивая, 5 мин., пока она не станет прозрачной. Из кастрюли с готовой лапшой слить воду. Добавить в ВОК, перемешать и подать к столу.

КСТАТИ

Сковорода ВОК от Zepter незаменима при приготовлении блюд восточной кухни. Ее термоаккумулирующее дно позволяет готовить продукты без дополнительных жиров, что снижает калорийность пищи, а также сохраняет натуральный вкус продукта.



салтимбока из индейки

САЛТИМБОКА – блюдо итальянской кухни, представляющее собой кусочки мяса, обернутые сыровяленой ветчиной, а затем обжаренные на сковороде или на гриле. Его можно приготовить из любого вида мяса или птицы.









ЧТО НУЖНО:

250 г	филе индейки
2–3	веточки шалфея, только листья
8	полосок пармской ветчины (или бекона)
1 ст. л.	оливкового масла

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 226,7 ккал
белки – 19,0 г, жиры – 16,7 г, углеводы – 0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе индейки вымыть и разрезать на 8 тонких пластин. Шалфей крупно нарезать.
Присыпать индейку перцем, солью и шалфеем.

2 Обернуть каждый кусок полоской пармской ветчины или бекона.

3 Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить куски индейки, по 3 мин. с каждой стороны, до образования золотистой корочки.

Подавать с зеленью и овощами.







Buon appetito! Обед по-итальянски

Ригатоне, руоте, фузилли, тренетте, ридженетте, капелетти, лингине... Не догадываетесь, о чем речь? Все эти виды итальянской пасты мы с вами по-домашнему называем одним словом – макароны. При этом в Италии существует около 70 видов макарон: длинные (более 30 см!) и совсем короткие (ракушки), крошечные (для супа) и крупные (для лазаньи), с начинкой и без, цветные, с добавлением различных злаков. Какой еще продукт открывает перед хозяйкой столь широкие возможности для творчества? И что, как не макароны, выручает ее, когда необходимо быстро приготовить вкусный и сытный обед? Да и что готовится легче? Вот простые советы экспертов Кулинарной студии МАГГИ®.

- Варите макароны в большом количестве жидкости – на 100 г требуется около 1 литра кипящей воды, в которую добавлено по 1 столовой ложке соли и растительного (лучше всего оливкового) масла.
- Варите именно столько минут, сколько указано на упаковке (хотя многие итальянцы и рекомендуют отнимать от указанного времени одну минуту), – готовые макароны должны быть упругими и не разваренными.
- Каждые две минуты пасту нужно помешивать большой деревянной вилкой или ложкой, чтобы она не прилипала ко дну и стенкам кастрюли и не слипалась.
- Как только макароны сварятся, откиньте их в дуршлаг и промойте кипящей (не холодной!) водой, чтобы они не слиплись. Затем выложите макароны обратно в кастрюлю, сбрызните небольшим количеством растительного масла и перемешайте.
- Непосредственно перед подачей на стол заправьте макароны классическим итальянским соусом, приготовить который вы легко сможете с помощью МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИИ®.
- Не бойтесь экспериментировать: с макаронами вы сможете приготовить самые разнообразные блюда – от запеканки до горячих и холодных салатов.

крабовый салат с «бантиками»

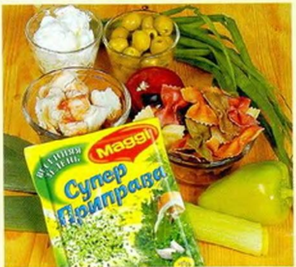
ЧТО НУЖНО:

2 ч. л.	**МАГГИ® СУПЕР ПРИПРАВЫ ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ В ГРАНУЛАХ**
100 г	макарон «бантики»
1	зеленый болгарский перец
200 г	крабового мяса
1	красная луковица
100 г	лука-порея
100 г	нарезанных оливок
150 г	майонеза
50 г	зеленого лука

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
1 порция: 257,4 ккал
белки – 8,6 г, жиры – 18,2 г, углеводы – 14,8 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Макароны (желательно цветные) отварить в 500 мл воды, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

2 Удалить у перца серцевинку и нарезать его небольшими кубиками. Красный лук и лук-порей – тонкими кольцами. Крабовое мясо – пластинками.

3 Развести **СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ** в 2 ст. л. горячей воды.

4 В глубокую посуду выложить отваренные макароны, крабовое мясо, красный лук, лук-порей, оливки и майонез. Добавить разведенную приправу и перемешать. **Подавать в мисочках, украсив мелко нарезанной зеленью лука.**

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Если вы хотите сделать блюдо более сытным, можно заменить крабовое мясо кусочками отварной говядины или нарезанной кубиками ветчиной.

«спиральки» с лососиной

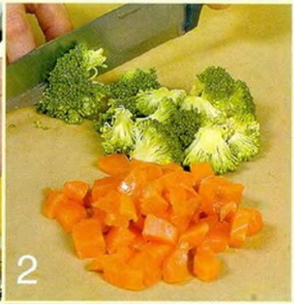
ЧТО НУЖНО:

3 ч. л.	**МАГГИ® СУПЕР ЗОЛОТОЙ® КУРИНЫЙ БУЛЬОН В ГРАНУЛАХ**
350 г	макарон «спиральки»
400 г	копченого лосося (или любой другой копченой рыбы)
200 г	брокколи
3 ст. л.	сметаны
3 ст.	сливок жирностью 10%
2	яйца
1 ст. л.	хрена столового тертого
2 ст. л.	лимонного сока
100 г	тертого твердого сыра
20 г	сливочного масла

Время приготовления: 60 мин.
Порций: 6
1 порция: 409,5 ккал
белки – 28,9 г, жиры – 12,4 г, углеводы – 44,1 г







ЧТО ДЕЛАТЬ:

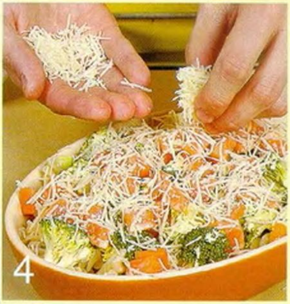
1 Отварить в 1 л воды макароны до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, промыть.

2 Филе копченой рыбы разобрать на небольшие кусочки с помощью вилки. Брокколи нарезать кусочками толщиной 0,5 см.



3 **Приготовить соус:** смешать в глубокой посуде 3 ч. ложки **МАГГИ® СУПЕР ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО БУЛЬОНА**, сметану, сливки, яйца, хрен, лимонный сок и половину тертого сыра; взбить все миксером до получения однородной массы.

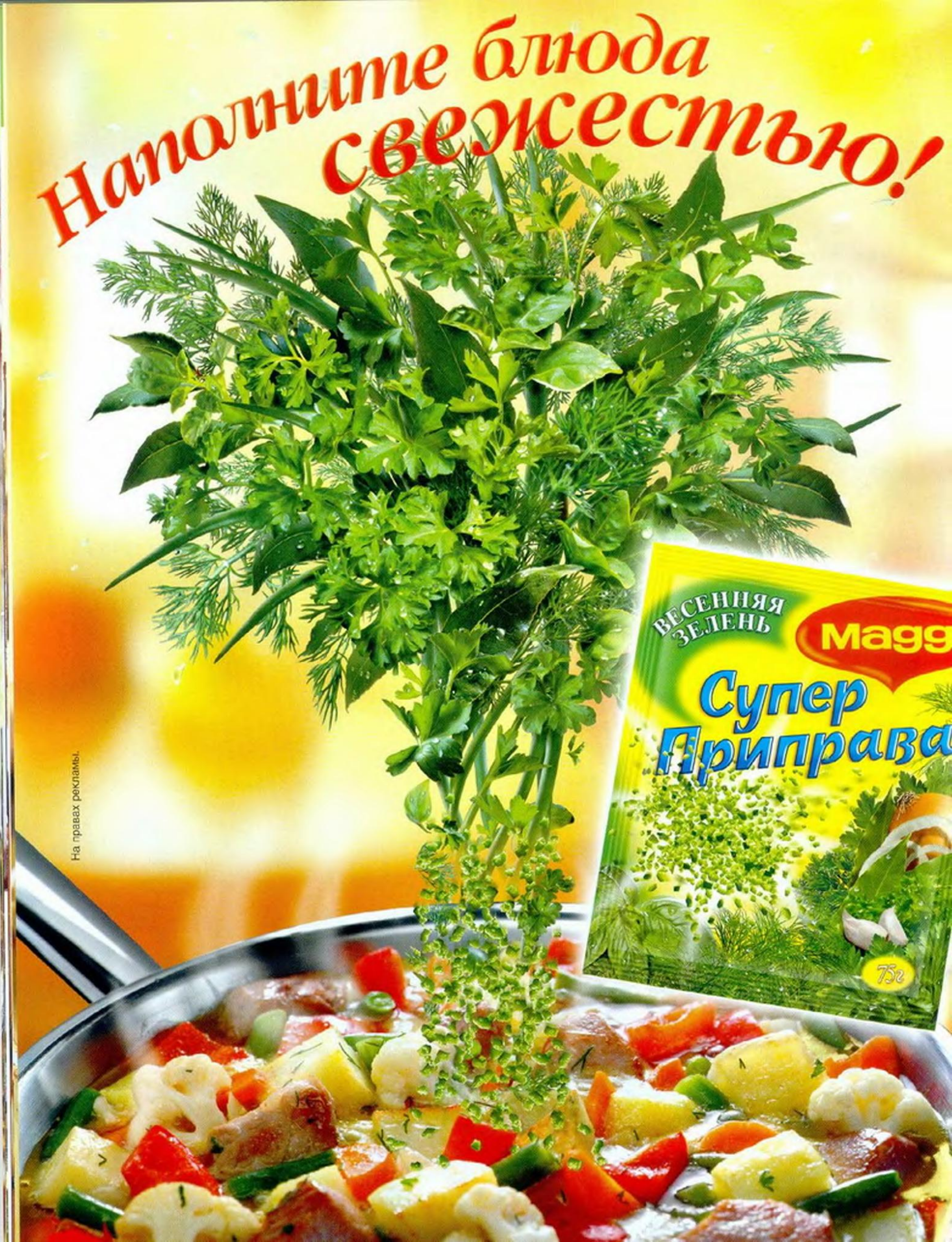
4 Смазать сливочным маслом форму для запекания и выложить в нее слоями макароны, кусочки рыбы, брокколи. Залить соусом и посыпать оставшимся тертым сыром.
Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30 мин.





СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Для упрощения процесса приготовления вместо запекания в духовке потушите блюдо вместе с соусом в глубокой сковороде в течение 20 мин., а при подаче посыпьте тертым сыром.



Наполните блюда свежестью!
Весенняя зелень
Maggi
Супер Приправа
75г
На правах рекламы.



аджапсандали, грузинское овощное блюдо

ЧТО НУЖНО:

- **5** баклажанов
- **2** сладких перца
- **4** луковицы
- **3** картофелины
- **8** помидоров
- **1** зубчик чеснока
- **1** пучок кинзы
- **2–3** веточки базилика
- **4 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 271,8 ккал
белки – 7,2 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 33,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажаны нарезать крупными кусками, присыпать солью и оставить на 20 мин., затем промыть и слегка отжать. Овощи очистить и нарезать крупными кусками. Зелень и чеснок измельчить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла, обжарить картофель, 5 мин. Добавить баклажаны, готовить еще 4 мин. Переложить в кастрюлю. Положить зелень.

2 В сковороду влить масло, обжарить лук, 5 мин., добавить перцы и помидоры, готовить на среднем огне еще 5 мин.

3 Выложить помидоры, перец и лук в кастрюлю с картофелем и баклажанами, добавить чеснок, соль и перец. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и сразу же снять с огня.

Подавать горячим.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®
Для усиления томатного вкуса в это блюдо можно добавить пакетик МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ БОЛОНЕЗ, разведенный 250 мл воды.





1



2



3



форель на пару с овощами М≈



ЧТО НУЖНО:

- **1** форель весом около 1 кг
- **3** средние луковицы
- **3** средние морковки
- **3** средние картофелины
- **1** лук-порей (только белая часть)
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **1** лимон
- **2 ст. л.** французской горчицы
- **200 г** сыра эмменталь
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 682 ккал
белки – 56,1 г, жиры – 40,7 г, углеводы – 22,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу очистить, выпотрошить и тщательно промыть; удалить голову. Сделать глубокий надрез вдоль хребтовой кости и, делая небольшие подрезы вдоль ребер, разделить форель на 2 филе.

2 Оба филе посолить, поперчить и сбрызнуть соком половины лимона.

3 Лук, морковь и картофель очистить. Натереть на крупной терке 2 морковки, а оставшуюся нарезать брусочками. Лук, порей и оставшуюся половину лимона нарезать кружками. Картофелины разрезать на четвертинки. Сыр натереть. Смешать в миске оливковое масло, соль и перец. Картофель, нарезанную морковь и порей сложить в миску с маслом, перемешать и выложить на нижний ярус пароварки.

4 На верхний ярус пароварки положить кольца репчатого лука, а на них – кусок форели. Смазать его горчицей, присыпать половиной тертой моркови и сыра.

5 Затем уложить оставшееся филе, также присыпать морковью и сыром. Сверху уложить кружки лимона.

6 Накрыть пароварку крышкой, поставить в **микроволновую печь Nero Deluxe** и готовить 20 мин. при уровне мощности 60%.

КСТАТИ

Пароварка в микроволновой печи Samsung Nero Deluxe позволяет одновременно готовить разные продукты, не беспокоясь о проникновении запаха на другой уровень. Крышка из нержавеющей стали предотвращает воздействие микроволн на продукты. Микроволны лишь нагревают воду до кипения, превращая ее в пар и давая возможность готовить нежные диетические блюда.



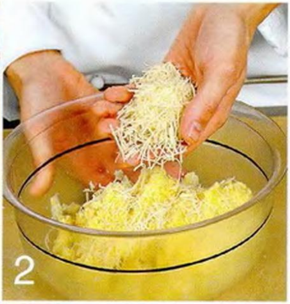


СПОНСОР РЕЦЕПТА

parmalat

картофельные ньокки













ЧТО НУЖНО:

1 кг	картофеля
3	яйца
300 г	муки
•	сливочное масло
100 г	пармезана
Для заправки:	
200 мл	**сливок Parmalat жирностью 23%**
300 г	шампиньонов
1	пучок петрушки
1 ст. л.	оливкового масла

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6
1 порция: 550,3 ккал
белки – 17,9 г, жиры – 25,4 г, углеводы – 62,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель тщательно вымыть, положить в кастрюлю с водой, поставить на огонь и довести до кипения. Варить до готовности, 7–8 мин. Воду слить, картофелю дать остыть, затем очистить от кожицы и протереть через сито.

2 Добавить в миску с картофелем половину пармезана, натертого на мелкой терке, яйца и муку. Вымесить тесто.

3 Разделить тесто на 3 части. Скатать 3 тонкие колбаски диаметром 1,5–2 см. Нарезать их небольшими кусочками – это и есть ньокки.

4 Небольшими порциями отварить ньокки в кипящей подсоленной воде, каждую порцию – около 2 мин. (они должны всплыть). Выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать оставшимся пармезаном. Накрыть и оставить в теплом месте.

5 **Приготовить заправку.** Листья петрушки вымыть и размять руками до появления сока. Обжарить в оливковом масле 30 сек. Выложить на бумажные салфетки, чтобы листья обсохли.

6 Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать пластинками. Обжарить в той же сковороде, 3 мин. Затем влить сливки и проварить на несильном огне, 5–6 мин. Добавить петрушку.

Заправить ньокки соусом и подать к столу.

КСТАТИ

Ньокки – маленькие итальянские клецки из картофеля. Обычно их подают с густым томатным или сливочным соусом. Мы использовали в этом рецепте сливки Parmalat, специально предназначенные для приготовления соусов.





сырные палочки с ветчиной



ЧТО НУЖНО:

1	стакан просеянной муки
•	щепотка соли
1 ч. л.	сухих дрожжей
0,3	стакана теплой воды
0,25	стакана теплого молока
1 ст. л.	растительного масла
1,5 ч. л.	сухого орегано
3 ст. л.	манной крупы
100 г	ветчины
0,5 ст. л.	молотого перца чили
100 г	швейцарского сыра

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 10
1 порция: 149,3 ккал
белки – 7,0 г, жиры – 7,0 г, углеводы – 14,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Развести дрожжи в теплом молоке, добавить воду и соль, затем просеянную муку и растительное масло. Вымесить тесто, накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 40 мин.

2 Тесто обмять, еще раз вымесить. Добавить орегано.

3 Ветчину мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Добавить в тесто ветчину, половину сыра и чили, еще раз вымесить.

4 Разделить тесто на 10–12 частей. Раскатать каждую в тонкую колбаску.

5 Духовку разогреть до 200 °С. Противень смазать маслом и посыпать тонким слоем манной крупы.

6 Выложить на противень палочки, присыпать оставшимся сыром и выпекать 10–15 мин.

КСТАТИ

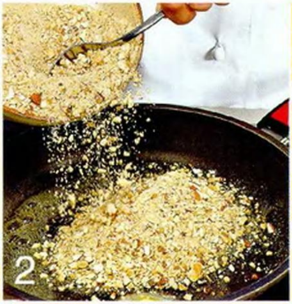
*** Сырные палочки – универсальная закуска. Дети с удовольствием будут есть их с чаем, какао или молоком, а взрослые – с пивом.**

*** Швейцарский сыр можно заменить другим твердым сыром, а ветчину – нежирным беконом.**

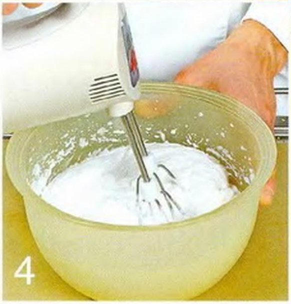


ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ











КСТАТИ

Разнообразие английских пудингов поистине безгранично. Они различаются не только ингредиентами (пудинги бывают мясные, рыбные, крупяные, овощные, фруктовые), но и способами приготовления. Мы предлагаем один из самых простых и поэтому очень популярных рецептов.

ЧТО НУЖНО:

1,5 кг	зеленых яблок
•	сок и цедра 1 лимона
4 ст. л.	белого сухого вина
1	палочка корицы
3	бутона гвоздики
100 г	белого сахара
75 г	коричневого сахара
150 г	сливочного масла
125 г	толченых белых сухарей
125 г	любых орехов
2	яичных белка

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 8
1 порция: 376,4 ккал
белки – 6,1 г, жиры – 16,8 г, углеводы – 50,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Нарезать ломтиками, уложить в миску и сбрызнуть лимонным соком.

2 Орехи измельчить, смешать с сухарями и коричневым сахаром. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить смесь до золотистого цвета, 3 мин.

3 В вино добавить цедру, половину белого сахара, корицу и гвоздику. Прогревать вино на слабом огне 10 мин., затем процедить.
Яблоки выложить слоями в жаропрочную форму. Каждый слой пересыпать смесью орехов с сухарями. Полить горячим вином.
Разогреть духовку до 200 °С, поставить в нее форму с яблоками на 25 мин.

4 Белки взбить в пышную пену, постепенно добавляя оставшийся сахар. Переложить в кулинарный мешок.

5 Форму с яблоками вынуть из духовки (духовку не выключать). Выложить белки по краю формы. Вернуть пудинг в духовку еще на 20 мин.

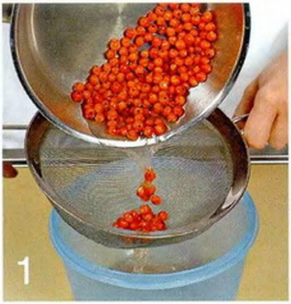
СОВЕТ

*** Яблоки должны быть чуть кисловатые. Очень хорошо для этого рецепта подходит антоновка.**

*** Вместо вина можно использовать светлый виноградный сок.**

настойка на рябине

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 10
1 порция: 160,5 ккал
белки – 0,7 г, жиры – 0,5 г, углеводы – 8,1 г









ЧТО НУЖНО:

- **2** кисти рябины
- **1 ст. л.** сахара
- лимонная кислота на кончике ножа
- **0,5 л** водки

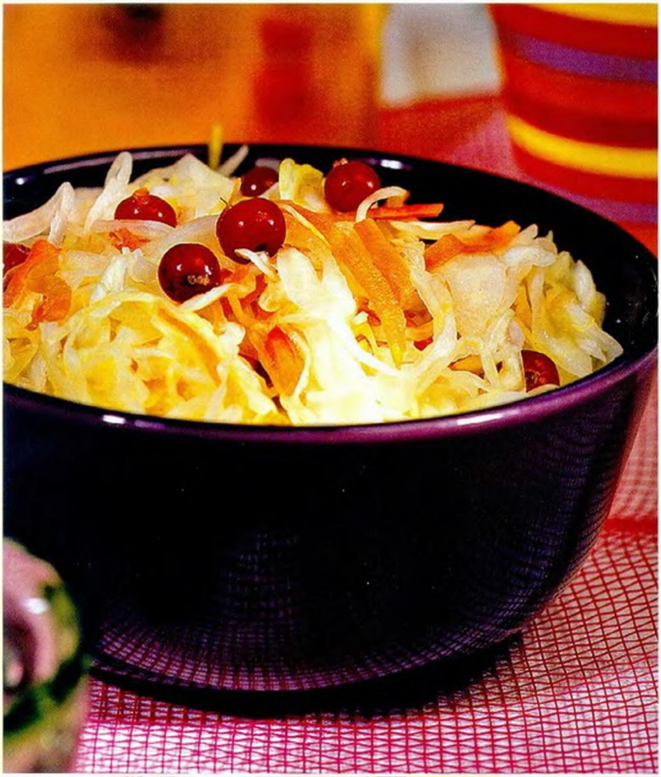
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды рябины снять с кисти, перебрать и тщательно вымыть. Сложить в сотейник, добавить 1 л воды и быстро довести до кипения. Отбросить на дуршлаг.

2 Добавить сахар, лимонную кислоту и перемешать.

3 Переложить ягоды в чистую бутылку, влить водку. Закрыть и настаивать 5–6 дней.

капуста, квашенная с клюквой



ЧТО НУЖНО:

- **3 кг** капусты
- **100 г** моркови
- **100 г** клюквы
- **10 г** семян укропа
- **3** лавровых листа
- **1 ст. л.** сахара
- **100 г** соли
- перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 20
1 порция: 46 ккал
белки – 27 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 8,3 г

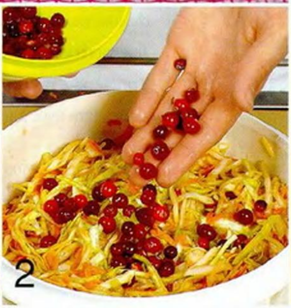
ЧТО ДЕЛАТЬ:

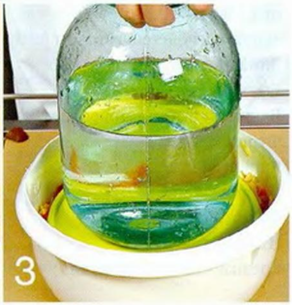
1 Капусту очистить от верхних листьев, вымыть, разрезать пополам и удалить кочерыжку. Нашинковать капусту соломкой. Морковь очистить, натереть на терке. Клюкву вымыть, перебрать.

2 Капусту и морковь посыпать сахаром, солью, перцем, семенами укропа; перетереть до появления сока. На дно миски положить лавровый лист. Затем слоями уложить капусту, перемежая ее клюквой и лавровым листом.

3 Утрамбовать капусту так, чтобы она дала сок. Накрыть ее и поставить сверху гнет. Оставить в теплом месте. Когда на поверхности капусты появится пена, сделать несколько проколов длинным деревянным стержнем. Через 7 дней переставить миску с капустой в прохладное место.


1


2


3

Вам не придется ломать голову над тем, чем накормить ребенка. Вы научитесь готовить самые популярные у детей блюда на занятиях «Готовим для детей» и «Детский праздник», «Сбалансированное питание для детей от 1 года до 3 лет». На занятиях «Худеем правильно» и «Здоровое питание» вас научат совмещать продукты и подбирать оптимальный режим питания для всей семьи. Из 40 тематических программ слушатели могут выбрать то, что каждому по душе.

Школа кулинарного мастерства



Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.



Авторский курс Александра Селезнева:

27 октября
Птифуры: миндальные, шоколадные, ореховые, фруктовые

Темы занятий:

- Курс для начинающих, 1-я ступень
- Курс для начинающих, 2-я ступень
- Основы карвинга, декоративное оформление блюд
- Горячее из мяса и птицы
- Домашние обеды на каждый день
- Салаты и закуски
- Рецепты модных диет
- Худеем правильно: низкокалорийное меню
- Здоровое питание
- Готовим для детей
- Детский праздник
- Сбалансированное питание для детей от 1 года до 3 лет
- Занятие для детей: готовим вместе с мамой
- Домашняя грузинская кухня
- Быстрые рецепты
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Фуршет
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Французская кухня NEW
- Итальянская кухня NEW
- Средиземноморская кухня

СТОКМАНН

Владельцам Карты постоянного покупателя «Стокманн» – скидка 20% на посещение занятий.

Стоимость занятий:

Курс «От простого к сложному»:
4 занятия – 5200 руб., одно занятие – 1700 руб.

Курс «Готовим для детей»:
3 занятия – 5600 руб., одно занятие – 2300 руб.

Занятие для детей «Готовим вместе с мамой»:
каждый пришедший с ребенком платит только за взрослого, стоимость одного занятия – 2300 руб.

Тематические занятия – *2300 руб.*

Этнические темы – *3500 руб.*

Авторский курс Александра Селезнева – *3500 руб.*

Абонемент:
на 4 занятия – 7500 руб., 6 занятий – 9500 руб.

Абонемент на один год
(неограниченное количество посещений) – $2500.

Мы принимаем к оплате пластиковые карты NEW

Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**





ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
С 1 октября по 15 декабря 2006 года открывается льготная годовая редакционная подписка на 2007 год.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 804 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 760 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $4,00. Для остальных стран – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 570 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 520 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $2,80. Для остальных стран – $5,00.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*

** Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней.*

** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru;
http://handmade.idvz.ru

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
• **АПР. Объединенный каталог «Пресса России»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273*
Садовник – 46505, 20218, Ручная работа – 18131
• **Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415, Ручная работа – 18091
• **МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323
• **Интер-Почта-2003**, тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
• **Вся пресса**, тел.: (495) 787-3445
• **ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск**, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс:
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
• **Подписное агентство KSS, г. Киев**, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
• **Урал-Пресс**, тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

читайте в следующих номерах:

- лук в кляре
- салат из тыквы и моркови
- фасолевый суп
- осеннее рагу
- пирог с тыквой и яблоками
- фаршированные яблоки

следующий номер выйдет 30 октября



ГДЕ КУПИТЬ

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (70), октябрь 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова, Сергей Ткаченко
редакторы Татьяна Зимогорова, Наталья Валуй, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Василий Качаев, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 216 050
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.



В ДЕКАБРЕ!
ВАШИ ОТЛИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАЧНУТСЯ ЗДЕСЬ!
ПАРТНЕР ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА
ПОЛУЧИТЕ КАРТУ КЛИЕНТА:
502 1900/78
METRO
Cash & Carry
ПОКУПКИ В МЕТРО ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО ВЛАДЕЛЬЦАМИ КАРТЫ КЛИЕНТА. МЕТРО ВЫДАЕТ КАРТЫ КЛИЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ.